चित्र-कार्डहरू तथा गर्भावस्थाको स्याहारका लागि घरदैलो भेटमा जाँदा ती कार्डहरूको प्रयोग : गर्भावस्थाको तथा नवजात शिशु स्याहारमा पुरुषहरूको संलग्नता

पुरुषहरूलाई किन संलग्न गराउने ?

कुनै घरमा परिवारका सदस्यहरू खासगरी उसको बच्चाहरू र पत्नीका साथै अन्य सदस्यहरूसँगै पति/बुवालाई पनि सकेसम्म बढी सहभागी गराइयो भने पुरुषहरू र महिलाहरू मात्र नभई सम्पूर्ण परिवारलाई नै फाइदा पुग्दछ भन्ने हामी सबैलाई थाहा छ। ती कार्य वा व्यवहारहरूमा पतिलाई संलग्न गराउने अवसर पत्नीको गर्भावस्थाले जुराउँछ जुन कार्य वा व्यवहार अन्यथा "महिलाहरूको क्षेत्र" हो भन्ने गरिन्छ किन कि सबैजना बच्चा र उसको स्याहारप्रति स्थान दिन तथा चाख राख्ने हुन्छन्। प्रायजसो, बच्चाको बुवालाई आफु त्यसमा कसरी सरिक वा संलग्न हुने भन्ने नै थाहा नहुन सक्छ।

यसको मुख्य लक्ष्य चाहीँ तीनै तहको स्याहारमा पति/बुवाको संलग्नता हो : गर्भावस्थामा, सुत्केरी अवस्थामा, सुत्केरी महिला तथा नवजात शिशु स्याहारको अवस्थामा। विभिन्न अवस्थाको स्याहारसँगै गतिविधि र भूमिकाहरूमा पनि भिन्नता हुन सक्ने भएता पनि प्रस्तावित छलफलहरूले पुरुषहरूलाई उनीहरूको पत्नीको स्याहार तथा सहयोग गर्ने व्यवहारहरु फरक तरिकाले सोच्ने अवसर प्रदान गर्दछ। उसको पत्नीले ऊबाट चाहेको भावनात्मक तथा भौतिक सहयोग र समर्थनको तथा उनीहरूको बच्चाप्रति प्रस्तुत हुने तौरतरिकाहरुमा उसका जिम्मेवारीहरू पनि त्यसै अनुरुप परिवर्तन तथा सोच्ने अवसर प्रदान गर्दछ।

परिवारप्रति रोभिङ्ग अ.न.न.मी.को भूमिका

घरदैलोमा नै प्रदान गरिने स्वास्थ्य सेवाको प्रावधान भएकोले रोभिङ्ग अ.न.न.मी. ले सेवा दिने क्रममा यो अवसरहरूलाई विस्तार गर्नको लागि, नियमित परामर्श तथा सेवा प्रदानको एउटा अंशको रुपमा रोभिङ्ग अ.न.न.मी. पतिहरू एवं परिवारका अन्य निर्णय गर्ने सदस्यहरूलाई समेत समावेशग गराउने। यो नै गर्भवती स्याहारको नौलो तरिका हो र यस निर्देशिकाले विशेषतः यी छलफलहरूलाई हरेक घरदैलो भेटमा समावेश गर्ने कार्यमा जोड दिन्छ। यस्ता छलफलहरू नै समुदायमा सेवा प्रावधानको लागि सेवाको एउटा स्टान्डर्ड (standard) बन्दछन्।

तल वर्णन गरिएका चित्र कार्डहरूले रोभिङ्ग अ.न.न.मी.हरूलाई नयाँ भूमिका एवं व्यववहारसहित छलफलमा सहजिकरण प्रदान गर्ने छ अन्यथा ती विषयवस्तुलाई छलफलमा ल्याउन गाह्रो हुनेछ। यी छलफलहरूको समग्र उद्देश्य निम्न छन् :

- पतिकालाई गर्भावस्थामा, प्रशव अवस्थामा र सुत्केरी अवस्थामा आफ्नी पत्नी एवं नवजात शिशुको स्याहारमा संलग्न हुने तरिकाहरू पहिचान गर्न मद्धत गर्ने।
- एउटा पतिलाई उसकी पत्नीप्रती गर्ने व्यवहार बारेमा फरक तरिकाले सोच्ने अवसर प्रदान गर्दछ। उसको पत्नीले ऊबाट चाहेको भावनात्मक तथा भौतिक सहयोग र समर्थनको तथा उनीहरूको बच्चाप्रति प्रस्तुत हुने तौरतरिकामा जस्ता आधारहरूमा उसका जिम्मेवारीहरू पनि त्यसै अनुरुप परिवर्तन तथा अप्रती सोच्ने अवसर यी छलफलहरुले प्रदान गर्छ।

छलफललाई हौसला प्रदान गर्नका लागि चित्र कार्डहरूको प्रयोग

महिलाको गर्भावस्थामा तथा प्रसूतिपश्चातको स्याहारमा उनको पति एवं परिवारका सदस्यहरूलाई संलग्न गराउने तरिकाहरूका बारेमा यी चित्र कार्डहरूले विभिन्न दृष्यहरू प्रस्तुत गर्दछन्। यसमा एउटा यस्तो कार्ड पनि राखिएको छ जसले गर्भमा बच्चाको बृद्धि श्रृङ्खला देखाउँछ। यसरी सेटमा २ प्रकारका कार्डहरू छन् जुन गर्भावस्थामा घरदैलो भेटको समयमा प्रयोग गर्न सकिन्छ।

घरदैलो भेटको समयमा चित्र कार्डको प्रयोगका चरणहरू

प्रत्येक चित्र कार्डको पछाडिको भागमा केही कुराको बयान राखिएको छ जसले विषयवस्तु एवं कार्डको चित्रको बारेमा छलफल गर्न सजिलो बनाउँछ । यी चित्र कार्डहरुको प्रयोगका चरणहरू उस्तै प्रकारका छन् :

१. **देखाउने** : चित्र कार्ड देखाउनुहोस् र सहभागीहरू/परिवारलाई के देख्नुहुन्छ भनी सोध्नुहोस् । उनीहरूका उत्तरहरू सब ठिक छन् भन्न नछुटाउनुहोस् ।

२. **सोध्नुहोस्** : त्यसमा उल्लेखित छलफलका प्रश्नहरू सोध्नुहोस् । यी परिवर्तित नयाँ भूमिका उनीहरुले गर्न परेमा कस्तो हुन्छ होला वा उनीहरूले कस्तो अनुभव गर्छहोला भनी कल्पना गर्नका लागि हौसला प्रदान गर्नुहोस् । ती कार्डका चित्रहरूले पुरुषले त्यस्तो कामहरू पनि गरेको देखाउँछ जुन सामान्य अवस्थामा पुरुषहरूले गर्दैनन् । त्यसैले यी निर्देशनात्मक प्रश्नहरूले रोभिङ्ग अ.न.न.मी.हरूलाई यी नयाँ भुमिकाहरूमा उनीहरूलाई विचार गर्नका लागि उत्प्ररित गर्नमा मद्धत गर्छ ।

   क. एउटा पति/बुवाले यस्तो कार्य पनि गर्न सक्नुपर्छ भनी तपाई स्वीकार्नु हुन्छ ?
   ख. यदि एउटा पति/बुवाले यी कार्यहरू गर्दा उसको परिवारका मान्छेहरू तथा समाजले के सोच्दछन् होला ?
   ग. यदि एउटा पति/बुवाले यी कार्यहरू गऱ्यो भने के फरक हुन्छ होला ?

३. **छलफल सहजिकरण गर्ने :** छलफलको सहभागीहरूलाई यसमा सक्रिय सहभागी गराउनु अति नै महत्वपूर्ण हुन्छ त्यसैले , “**कसैलाई केही थप्न मन छ कि** ? वा **अरु केही छ कि** ?” जस्ता उत्प्रेरक प्रश्नहरू गर्दै अतिरिक्त छलफलका लागि सहजिकरण गर्नु पनि जरुरी हुन्छ ।

४. **निचोड :** अन्त्यमा, छलफल निर्देशिकाको अन्त्यमा भएका प्रमुख सन्देशहरूको प्रयोग गरी छलफलमा आएका मुख्य बुँदाहरूलाई जोड दिँदै समापन गर्नुहोस् ।

अतिरिक्त विचार वा सोचहरू

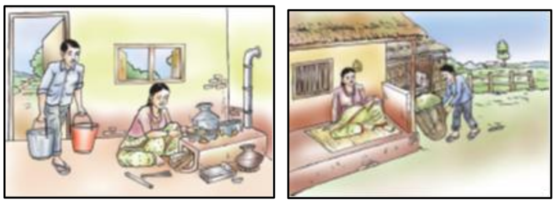
रोभिङ्ग अ.न.न.मी.हरूका लागि तलका छलफलको क्रममा केही बस्तुगत विषयहरूमा विचार पुऱ्याउनु अत्यन्तै महत्वपूर्ण हुनसक्छ :

१. यदि एउटी महिलालाई उनको पति संलग्न हुँदा सहज हुँदैन भने उनको पतिसँग कुराकानी गर्नु अघि उनी अफ्नो पति कसरी संलग्न भएको चाहन्छिन् भन्ने बुझ्नु पर्दछ ।
२. यदि पति/बुवा अनुपस्थित भए वा कामका लागि बाहिर भए, रोभिङ्ग अ.न.न.मी.ले महिलाको पतिको संलग्नतालाई कसरी विस्तारित गर्न सकिन्छ तथा उनको पतिलाई अझ बढी संलग्न गराउनका लागि के गर्न सकिन्छ त्यसको विचार गर्नका लागि उनिसँग मिलेर काम गर्नुपर्छ । यस कार्यलाई पत्नीको गर्भावस्था र स्याहार, पत्नी सुत्केरी हुने समयमा कुन बेला आउने वा उसको अनुपस्थितिमा अन्य संवेगात्मक तथा निर्णयसम्बन्धी सहयोगलाई लिएर पतिसँग हुने फोन कुराकानी गर्न अभिप्रेरित गर्न सकिन्छ ।
३. रोभिङ्ग अ.न.न.मी. परिवारहरु संग सुपरिचित भएपनि पहुँच हुन कठिन वर्गको पुरुषहरुको संलग्नतामा अझ फरक अवरोधहरू अनुभव गर्न सक्छन् । ती वर्गका मानिसहरूको विचारहरू सुन्नुपर्छ र साथसाथै पुरुषहरूको संलग्नताका नयाँ उपायहरू समेत मनन् गर्नका लागि हौसला जगाउनुपर्छ ।

चित्र कार्डहरूको लागि निर्देशन

चित्र कार्डहरू नं. १, २ : घरमा पति/बुवाको भूमिका

उद्देश्य :
घरमा गर्भवती पत्नीको कामको भार कम गर्न तथा आफ्नो शिशुको स्याहार गर्नका लागि पति वा शिशुका बुवाले गर्नसक्ने विभिन्न कामहरू वा क्रियाकलापहरू पत्ता लाउनुहोस् ।



कार्ड नं. १ : पतिले घरको काममा सहयोग गरी गर्भवती पत्नीलाई आराम गर्नको लागि उत्प्रेरित गर्छन् ।

कार्ड नं. २ : पतिले नवजात शिशुलाई नुहाइरहँदा उसकी पत्नीले मायालु पाराले हेरिरहेकी छिन् ।

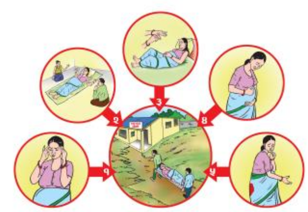
चित्र कार्डहरू नं. ३, ४, ५, ६ : गर्भवती स्याहारमा पति तथा परिवारको भूमिका

उद्देश्य :
गर्भावस्थाको हेरविचार एवं स्याहारको लागि गर्भवती महिला आफै, उनको पति, तथा घरका अन्य सदस्यहरूको पनि उत्तिकै जिम्मेवारी हुन्छ । हरेक चित्र कार्डमा भएको तस्विरले उनको परिवारले कसरी स्याहार वा हेरविचार गर्न सक्छन् भन्ने देखाएको छ ।

कार्ड नं. ३: गर्भावस्थाको जाँचको लागि एउटी गर्भवती महिला र उनको पतिसँगै गर्भवती जाँचको लागी स्वास्थ्य संस्था गएको ।

कार्ड नं. ४ : पतिले आफ्नी पत्नीलाई पोषिलो र स्वस्थकर खाना तयार पार्न र खानका लागि सहयोग गर्छन् ।

कार्ड नं.५ : जन्म पुर्व योजना बनाउनकोलागी परिवारका सदस्यहरुको सहभागीता तथा सहयोजग



कार्ड नं. ६ : परिवारका सबै सदस्यहरुले खतराका संकेत वा लक्षणहरू पहिचान गरी समयमा नै स्वास्थ्य संस्थामा लाने ।

चित्र कार्डहरू नं. ७, ८ : प्रशवको समयमा, सुत्केरी अवस्थामा तथा प्रसूतिपश्चातको स्याहारमा पति सहभागी हुन्छन्

उद्देश्य :

गर्भावस्थामा पति जति बढी संलग्न हुन्छन् त्यति नै परिवारप्रति उनीहरूको भूमिका पनि परिवर्तन हुनसक्छ। दम्पती बीचको कुराकानी तथा पारम्परागत निर्णयमा पनि परिवर्तन हुनसक्छ र यसले नयाँ शिशुसँगको सम्बन्धमा समेत परिवर्तन ल्याउँछ।

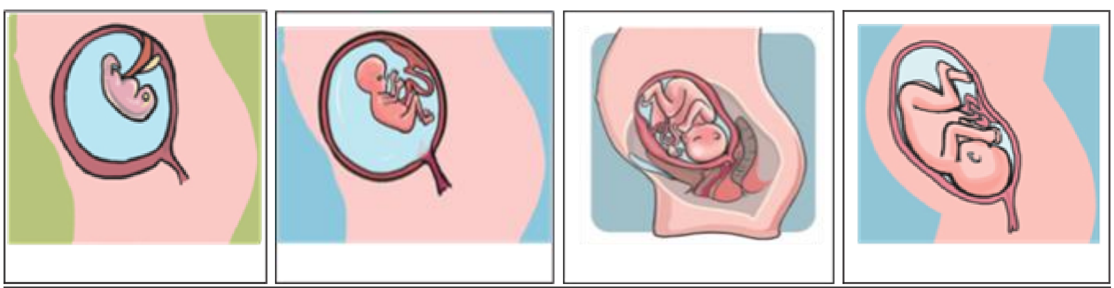
चित्र कार्ड नं. ७ : प्रशव कोठामा पत्नीको प्रशवको समयमा पति साथमै हुन्छन्।

चित्र कार्ड नं. ८ : पति र पत्नी दुबै परिवार नियोजनको बारेमा एक आपसमा छलफल गर्छन्।

चित्र कार्ड नं. ९ : गर्भमा शिशुको विकास क्रमको र महिलामा शारिरिक परिवर्तन के कस्तो हुन्छ सो को परिचय :

उद्देश्य :

यसले गर्भवती महिलालाई गर्भावस्थामा उनको शरीरमा के-कस्तो परिवर्तन आउँछ तथा शिशुको बृद्धिक्रम कस्तो हुन्छ भनी बुझाउने अवसर प्रदान गर्दछ। यसले पतिलाई समेत राम्ररी बुझ्न र अझ बढी स्याहारमा सरिक हुन मद्दत मिल्छ।



१ महिना ३ महिना ४ महिना ६ महिना

कार्ड नं. १

USAID FROM THE AMERICAN PEOPLE
FACT Fertility Awareness for Community Transformation

कार्ड नं. १ : श्रीमानले घरको काममा मद्दत गर्छन् र गर्भवती महिलालाई आराम गर्नलाई प्रोत्साहन गर्छन् ।

विषय : गर्भवती महिलाको कामको भार कम गर्न श्रीमानले श्रीमतीको काममा सघाउन सक्छन् ।

चित्रको वर्णन : यो परिवारमा जव महिला गर्भवति भएको ७ महिना हुन्छ अथवा विरामी हुन्छिन्, उनको श्रिमानले घरको काममा सघाउछन् । उदाहरणः उनले पानी बोक्नमा मद्धत गर्न सक्छ, घाँस ल्याउनमा मद्धत गर्न सक्छन् अथवा भान्सामा खाना पकाउन सहयोग गर्न सक्छ । घरका सबै सदस्यहरुले गर्भवति महिलाले आराम गर्नुपर्छ भनेर स्वीकार गर्छन् ।

निर्देशनः

१. कार्ड देखाउनुहोस् र सहाभागी हरुलाई उनीहरुले चित्रमा के देखे भनेर सोध्नुहोस् ।

२. सहाभागी हरुलाई सोच्नको लागि १–२ मिनेट दिनुहोस् र उनिहरुलाई चित्र बारे भन्न लगाउनुहोस् ।

के तपाईहरुलाई श्रीमानले यसरी मद्दत गर्न सक्छन् भनेर स्वीकार वा सहमत गर्नुहुन्छ ? किन?
यदि श्रीमानले यसरी श्रीमतीको काम गरेको देखे भने उनका साथीहरु र अन्य समाजको व्यक्तिहरुले के भन्छन् होला ? यो किन समस्या हुन्छ होला ?
यस्ता घरेलु कामहरुलाई थप स्वीकार्य गराउन के गर्न सकिन्छ होला ?
गर्भवती महिला प्रति संयुक्त परिवार र समाजको के कस्तो जिम्मेवरी हुन्छ होला ?

३. निम्न प्रश्नहरु सोध्नुहोस्

- सहभागिता बढाउनको लागि हरेक सहभागिलाई कम्तिमा १ वटा प्रश्न सोधिएको छ कि छैन भनेर निश्चित गर्नुहोस्
- सहभागिता बढाउनको लागि खोतल्ने (प्रोभिङ्ग) प्रश्नहरु सोध्नुहोस् अथवा थप व्याख्या दिने खालको प्रश्नहरु सोध्नुहोस् उदाहरणः कसैलाई केही थप्न छ की ? अथवा अरु केही छ की ?

४. छलफलको अन्तिममा, सहभागिहरुसंग छलफलको मुख्य बुँदाहरु सम्झनको लागि सहकार्य गरी निचोड निकाल्नुहोस र अर्को पटकको परामर्श गर्न अथवा बैठकको समय तोक्नुहोस् ।

कार्ड नं. २

कार्ड नं. २ : श्रीमानले नवजात शिशुलाई नुहाउदै गरेको, उसको श्रीमतीले मायाले हेरेको

विषय : वुवाले नवजात शिशुको स्यहारमा सहयोग र वच्चा प्रतीको माया-ममता

चित्रको वर्णन : वुवाले नवजात शिशुलाई नुहाउन सहयोग गरीरहेको । यसो गर्दा आफ्नो श्रीमतीलाई सहयोग गर्न साथै आफ्नो वच्चाको बारेमा थाहा पाउन र सम्बन्ध गाडा बनाउनमा मद्वत हुन्छ ।

निर्देशन:

१. कार्ड देखाउनुहोस् र सहाभागीहरुलाई उनीहरुले चित्रमा के देखे भनेर सोध्नुहोस् ।

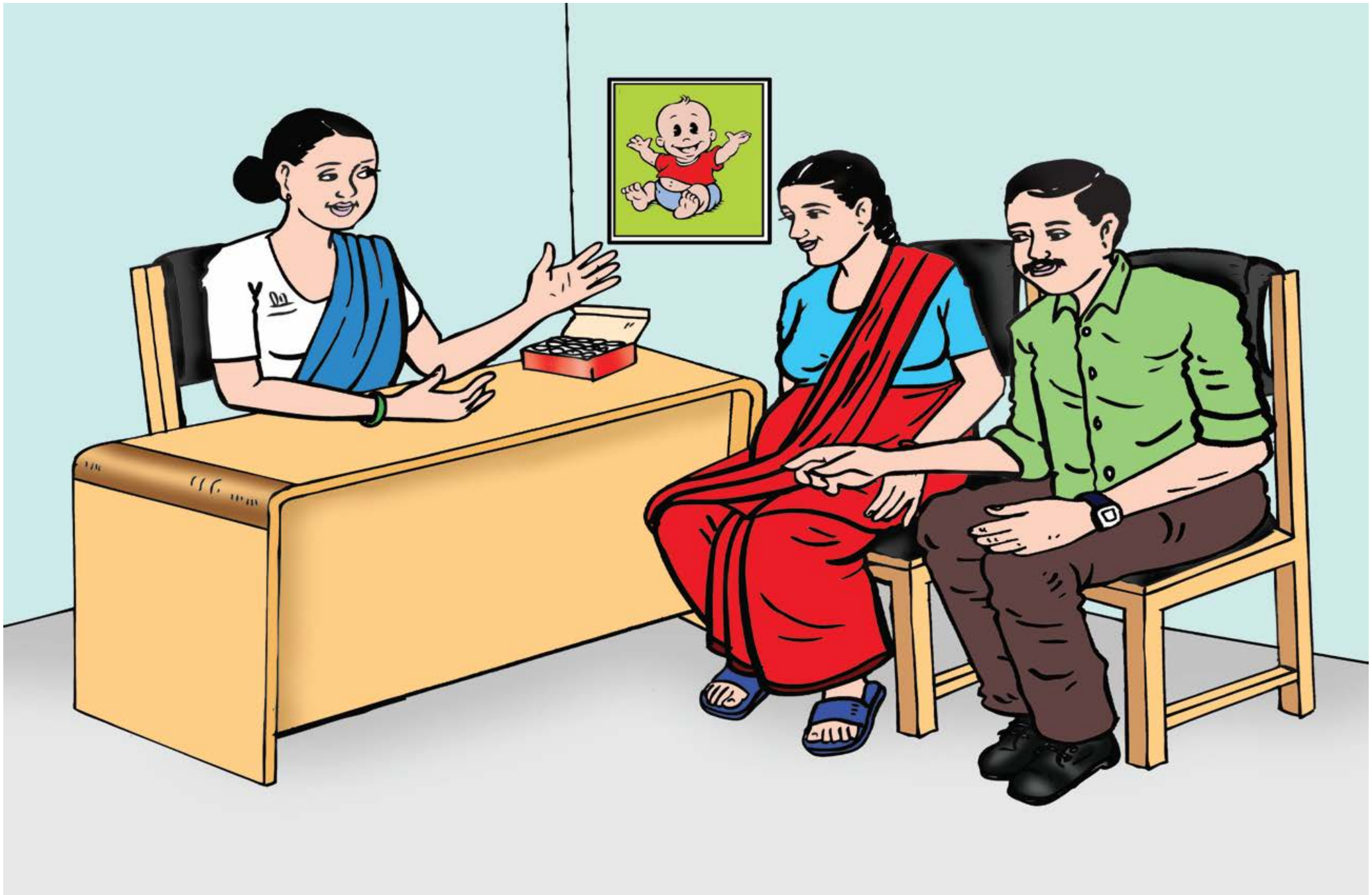
२.सहाभागीहरुलाई सोच्नको लागि १–२ मिनेट दिनुहोस् र उनिहरुको प्रतिकृया जनाउन लगाउनुहोस् ।

के तपाईहरुलाई वुवाले नवजात शिशुलाई नुहाउन हुन्छ भनेर स्विकार गर्नुहुन्छ वा सहमत गर्नुहुन्छ वा ठिकै लाग्यो ? किन गर्नुहुन्छ/ किन गर्नुहुदैन ? यसो गर्दा के फाईदा हुनसक्छ ? के चुनौतीहरु हुनसक्छ?   वुवाले आफ्नो वच्चालाई नुहाएको थाहा पाए भने समाजले र परिवारले के सोच्छन् ?   यदि श्रीमती नजिक बसेर हेरीरहेको वा सहयोग गरेको र श्रीमानले वच्चालाई नुहाईदिरहेको, यस्तो गाँउको मान्छेहरुले देखे भने गाँउलेहरुले के कुरा गर्लान वा हुनसक्छ ?

३. निम्न प्रश्नहरु सोध्नुहोस्

- सहभागिता बढाउनको लागि हरेक सहभागिलाई कम्तिमा १ वटा प्रश्न सोधिएको छ भनेर निश्चित गर्नुहोस् ।
- सहभागिता बढाउनको लागि खोतल्ने (प्रोभिङ्ग) प्रश्नहरु सोध्नुहोस् अथवा थप व्याख्या दिने खालको प्रश्नहरु सोध्नुहोस्। । उदाहरण : कसैलाई केही थप्न छ की ? अथवा अरु केही छ की ?

४. छलफलको अन्तिममा, सहभागिहरुसंग छलफलको मुख्य बुँदाहरु सम्भनको लागि सहकार्य गरि निचोड निकाल्नुहोस अर्को पटकको परामर्श सत्रको अथवा बैठकको समय तोक्नुहोस् ।



कार्ड नं. ३

कार्ड नं. ३ : गर्भवती महिला र उनको श्रीमान संगै गर्भवती जाँच गर्न गएको

विषय : घरमा र स्वास्थ्य संस्थामा गर्भवती श्रीमतीको स्यहारमा श्रीमान्‌को सहभागीता

चित्रको वर्णन:
एक गर्भवती जोडीमा, श्रीमान्‌ले आफ्नो श्रीमतीलाई गर्भवती जाँच र सुत्केरी गराउन स्वास्थ्य संस्था जानलाई साथ दिन्छन् । उनको उपस्थितीले उनको श्रीमतीलाई सहायता मिल्छ, यसले उनलाई गर्भवती सम्बन्धि जानकारी पाउने अवसर मिल्छ र उनले स्वास्थ्यप्रदायकले दिएको सुझावहरु पालना गर्न आफ्नो श्रीमतीलाई मद्दत गर्न सक्छन् ।

निर्देशन:

१. कार्ड देखाउनुहोस् र सहाभागीहरुलाई उनीहरुले चित्रमा के देखे भनेर सोध्नुहोस् ।

के श्रीमान्‌हरु आफ्नो श्रीमतीहरुसंगै गर्भवती जाँचको लागि जान्छन् ? किन जान्छन्/किन जादैनन् ? यस्तो प्रकारको सहभागिताबाट के के फाईदाहरु हुनसक्छन् ? प्रसवको समयमा श्रीमान्‌लाई प्रसव कोठामा बस्न दियो भने उनलाई के कस्तो फाइदाहरु र चुनौतीहरु हुनसक्छन् ? यस्तो प्रकारको पुरुष सहभागीताबारेमा समाजले के सोच्न सक्छन्, जुन परम्परा महिलाको लागि मात्र हुन्छ ? किन ? यसलाई कसरी परिवर्तन गर्न सकिन्छ ?

२. सहाभागीलाई सोच्नको लागि १–२ मिनेट दिनुहोस् र उनिहरुको प्रतिकृया जनाउन लगाउनुहोस् ।

३. निम्न प्रश्नहरु सोध्नुहोस्

- सहभागिता बढाउनको लागि हरेक सहभागिलाई कम्तिमा १ वटा प्रश्न सोधिएको छ भनेर निश्चित गर्नुहोस्
- सहभागिता बढाउनको लागि खोतल्ने (प्रोभिङ्ग) प्रश्नहरु सोध्नुहोस् अथवा थप व्याख्या दिने खालको प्रश्नहरु सोध्नुहोस् । उदाहरण : कसैलाई केही थप्न छ की ? अथवा अरु केही छ की ?

४. छलफलको अन्तिममा, सहभागिहरुसंग छलफलको मुख्य बुँदाहरु सम्झनको लागि सहकार्य गरि निचोड निकाल्नुहोस् र अर्को पटकको परामर्श सत्रको अथवा बैठकको समय तोक्नुहोस् ।

कार्ड नं.४

USAID FROM THE AMERICAN PEOPLE
FACT Fertility Awareness for Community Transformation

कार्ड नं.४ : श्रीमान्ले आफ्नो श्रीमतीलाई पौष्टिक खाना पकाउन र खानमा सहयोग गर्छन्

विषय : घरको काममा सहयोग गर्न र गर्भवति अथवा स्तनपान गराई रहेकी श्रीमतीले पौष्टिक खाना (बिभिन्न प्रकारको पोषक तत्व प्रयाप्त भएको खाना) खाएको निश्चित गर्न श्रीमानको जिम्मेवारीको महत्व।

चित्रको वर्णन : श्रीमान्ले आफ्नो श्रीमतीलाई खाना बनाउन सहयोग गरीरहेको । उनीहरुले एउटै प्रकारको खाना खान्छन् र श्रीमतीले खाना खानको लागि अन्य परिवारका व्यक्तिहरुले खाना खाईसक्नलाई प्रतिक्षा गर्दिनन् ।

निर्देशनः

१. कार्ड देखाउनुहोस् र सहाभागीहरुलाई उनीहरुले चित्रमा के देखे भनेर सोध्नुहोस् ।

२. सहाभागीहरुलाई सोच्नको लागि १–२ मिनेट दिनुहोस् र उनिहरुको प्रतिकृया जनाउन लगाउनुहोस् ।

पुरुषलाई : तपाई भान्सामा खाना पकाउन तयार हुनुहुन्छ ? किन छ वा किन छैन?

महिलालाई : के तपाई तपाईको श्रीमान्लाई भान्सामा खाना पकाउन लागाउनुहुन्छ ? तपाई भान्सामा भएको समयमा श्रीमानलाई अन्य भान्साको काम गर्न लगाउने की नलगाउने ? किन ?

श्रीमान श्रीमतीसंगै एउटै समयमा खाना खाँदा कस्तो महशुस हुन्छ ? यसले के कस्तो अफठ्यारो पार्न सक्छ ?

तपाईको श्रीमानले परिवारले नै थाह पाउनेगरी भान्सामा काम गर्नु भएको वा खाना पकाउनु हुन्छ ? यदि छिमेकीलाई थाहा भयो भने? यदि समाजको अन्य व्यक्तिहरुलाई थाहा भयो भने? किन हुन्छ वा किन हुदैन ?

यस्तो कार्यहरु मिलेर गर्दा के फाईदा वा कठिनाईहरु हुनसक्छ ?

यदि पुरुषले यस्तो काम गरेको परिवार, छिमेकी र साथीहरुलाई थाहा भयो भने पुरुषहरुलाई कस्तो हुन्छ होला ? यसलाई कसरी परिवर्तन गर्न सकिन्छ?

३. निम्न प्रश्नहरु सोध्नुहोस्

- सहभागिता बढाउनको लागि हरेक सहभागिलाई कम्तिमा १ वटा प्रश्न सोधिएको छ छैन निश्चित गर्नुहोस् ।
- सहभागिता बढाउनको लागि खोतल्ने (प्रोभिङ्ग) प्रश्नहरु सोध्नुहोस् अथवा थप व्याख्या दिने खालको प्रश्नहरु सोध्नुहोस् । उदाहरण : कसैलाई केही थप्न बिचार छ की ? अथवा अरु केही छ की ?

४. छलफलको अन्तिममा, सहभागिहरुसंग छलफलको मुख्य बुँदाहरु सम्झनको लागि सहकार्य गरि निचोड निकाल्नुहोस र अर्को पटकको परामर्श सत्रको अथवा बैठकको समय तोक्नुहोस् ।

कार्ड नं. ५

USAID FROM THE AMERICAN PEOPLE
FACT Fertility Awareness for Community Transformation

कार्ड नं. ५ : जन्म योजना बनाउनुमा परिवारको सहभागिता

विषय : जन्म योजना बनाउनुमा परिवारको सहभागीता गरायो भने महिलालाई उनको योजनामा भएको प्रथमिकताहरु पालना गर्नका लागि सबै स्रोत र सहयोग छ भन्ने सुनिश्चिता गर्न सहयोग गर्छ ।

चित्र वर्णन : यो परिवारमा, परिवारका सदस्यहरु गर्भवती जाडीसंग जन्मको पुर्व तयारी योजना संगै बसेर गरिरहेका छन् । छलफलले योजनाको विभिन्न भागहरु समेट्छ:

- प्रसवको समयमा कसले साथ दिन्छ लगायत श्रीमानको भूमिका
- श्रीमतिको सहयोग बाहेक, चिकित्सा सम्बन्धि जानकारी र परिणाम वुझ्नको लागि स्वास्थ्यकप्रदायकको भेट र प्रसवको समयमा श्राीमान्को उपस्थिती
- स्वास्थ्य संस्था अथवा अस्पताल लानको लागि यातायतको व्यवस्था
- श्रीमान र परिवारको सहयोगमा गर्भवति महिलालाई घरको काममा हलुका गराउने
- दैनिक हेरविचार गर्न साथै केहि भईपरी आएको खण्डमा खर्च गर्नको लागि पैशाको वचत
- गर्भवति महिलाको पोषण आवश्यकता र त्यसको परीपुर्ती गर्नको लागि श्रीमान् र परिवारको सहयोग
- रगतको आवश्यकता परेको खण्डमा रगत दानको लागि योजना

निर्देशन:

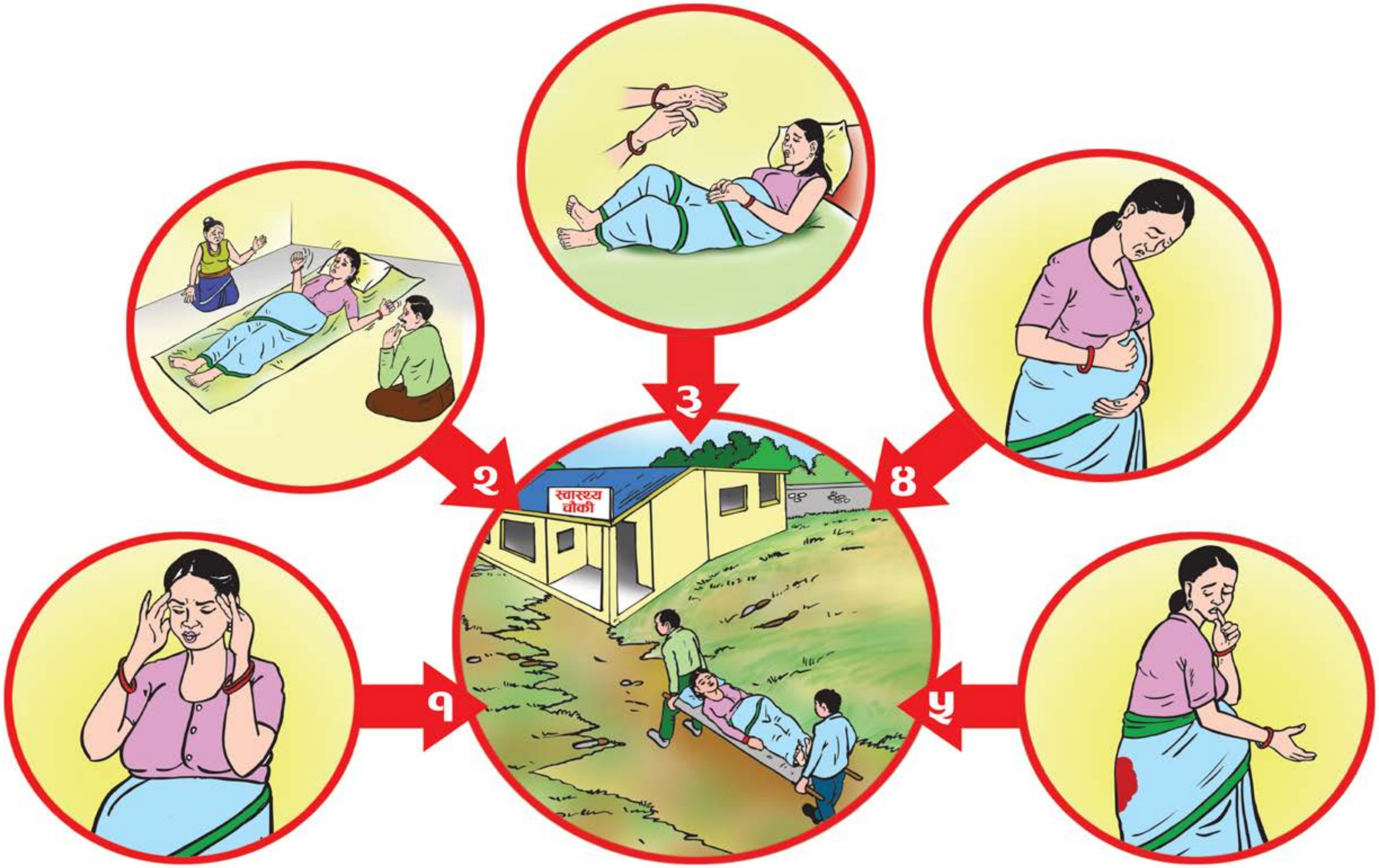
१. कार्ड देखाउनुहोस् र सहाभागीहरुलाई उनीहरुले चित्रमा के देखे भनेर सोध्नुहोस् ।
२.सहाभागीलाई सोच्नको लागि १–२ मिनेट दिनुहोस् र उनिहरुको प्रतिकृया जनाउन लगाउनुहोस् ।

महिलाको प्रसवको लागि तपाईको परिवारमा के कस्तो तयारीहरु गर्नुहुन्छ ? प्रसवको योजना बनाउन र सहयोग गर्नमा परिवारलाई समावेश गर्न किन महत्वपुर्ण छ ? परिवारलाई यस्तो संलग्नता र जिम्मेवारी महसुस गर्न के कुराले अफठ्यारे बनाउन सक्छ ? परिवारले कसरी गर्भवती र प्रसवको समयमा आफ्नो संलग्नता बडाउन र सहयोग गर्न सक्छन् ?

३.निम्न प्रश्नहरु सोध्नुहोस्

- सहभागिता बढाउनको लागि हरेक सहभागिलाई कम्तिमा १ वटा प्रश्न सोधिएको छ भनेर निश्चित गर्नुहोस्
- सहभागिता बढाउनको लागि खोतल्ने (प्रोभिङ्ग) प्रश्नहरु सोध्नुहोस् अथवा थप व्याख्या दिने खालको प्रश्नहरु सोध्नुहोस् । उदाहरण : कसैलाई केही थप्न छ की ? अथवा अरु केही छ की ?

४. छलफलको अन्तिममा, सहभागिहरुसंग छलफलको मुख्य बुँदाहरु सम्झनको लागि सहकार्य गरि निचोड निकाल्नुहोस र अर्को पटकको परामर्श सत्रको अथवा बैठकको समय तोक्नुहोस् ।



कार्ड नं. ६

USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE

FACT
Fertility Awareness for Community Transformation

कार्ड नं. ६ : गर्भवति महिलालको खतराको लक्षणहरु

विषय : गर्भवतिमा देखा पर्ने खतराको लक्षणहरु पत्ता लगाउने र परिवारलाई स्यहार गर्नको लागि प्रोत्साहन गर्ने।

चित्रको वर्णन :

गर्भवतिको समयमा, महिलाले जटिलताहरु अनुभव गर्न सक्छन् । समयमानै उपचारको लागि यस्तो जटिलताहरु र खतराको लक्षणहरु थाहा पाउन महत्वपुर्ण छ । खतराको लक्षणहरु भएका महिलाले स्वास्थ्य संस्था जानुपर्छ । यसका लागि उनलाई उनको श्रिमान र परिवारको सहयोग र सहायता चाहिन सक्छ । निम्न खतराको लक्षणहरु ध्यान दिनुपर्छ:

- गर्भवतिको समयमा रगत बग्ने र प्रसवको समयमा अत्याधिक रगत बग्ने
- कम्पन (seizure) र अन्य pre-eclampsia को लक्षणहरु देखा परेका महिलाहरु
- chills र ज्वरो आएको महिलाहरु
- विहान देखि राति (१२ घण्टा भन्दा धेरै) सम्म बेथा लागेका अथवा जसको वच्चाको हात पहिले देखा परेको
- अचेत अवस्था अथवा कम्पन देखा परेका भर्खर सुत्केरी भएको महिला

निर्देशन:

१. कार्ड देखाउनुहोस् र सहाभागीहरुलाई उनीहरुले चित्रमा के देखे भनेर सोध्नुहोस् ।

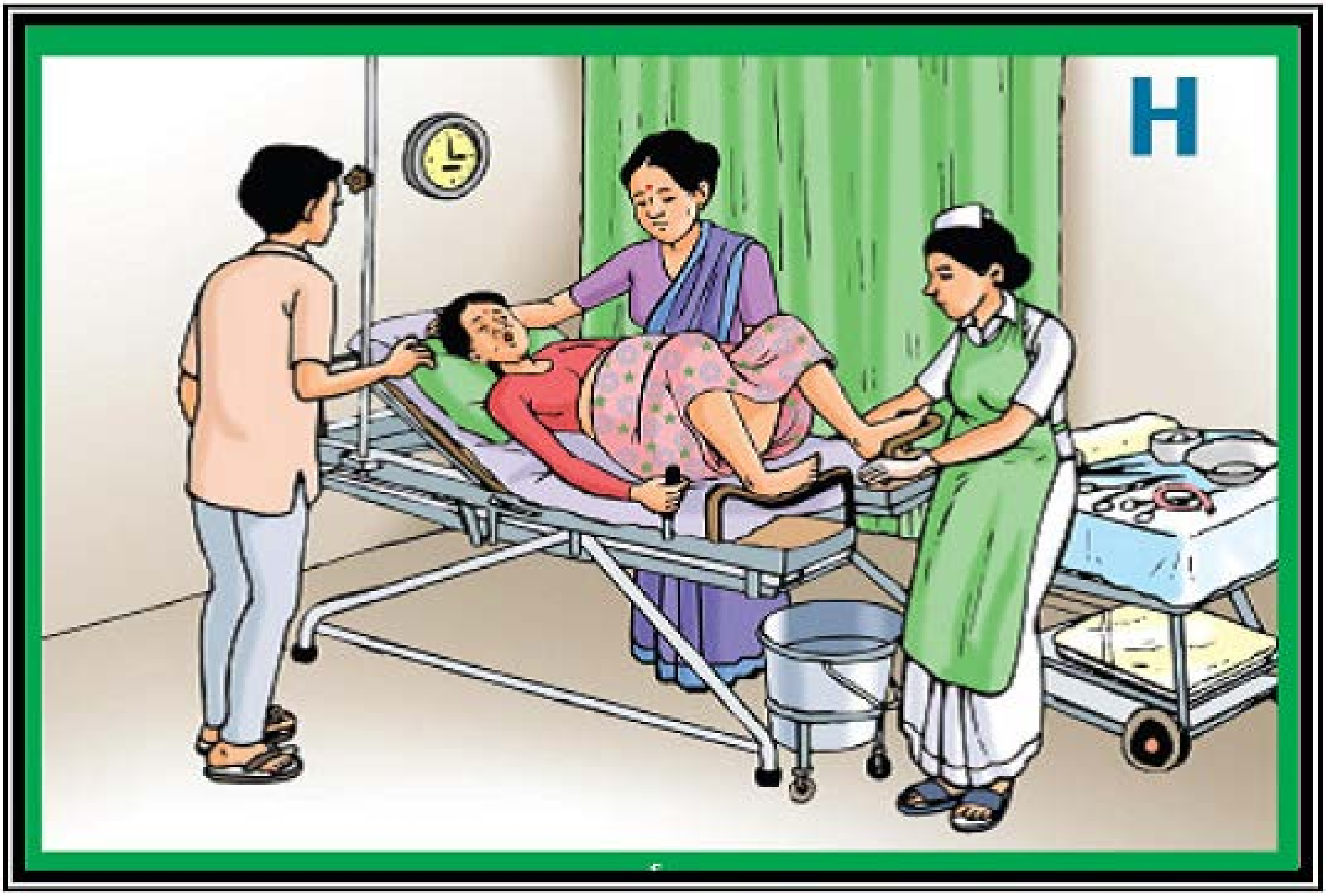
२. सहाभागीहरुलाई सोच्नको लागि १–२ मिनेट दिनुहोस् र उनिहरुको प्रतिकृया जनाउन लगाउनुहोस् ।

३. निम्न प्रश्नहरु सोध्नुहोस्

सुत्केरी अथवा गर्भवतिमा अन्य जटिलताहरुको तयारीको लागि तपाईको परिवारमा के कस्तो काम गर्नुहुन्छ ?
यदि कुनै जटिलताहरु भएमा परिवारको के भुमिका हुन्छ ? समुदायको अन्य सदस्यहरुको के भुमिका हुनसक्छ ?
महिलाहरुलाई जटिलताहरु भएमा आवश्यक हेरविचार पाउनको लागि हुने चुनौतीहरु सामना गर्न के–कस्तो कठिनाईहरु हुनसक्छ ?

- सहभागिता बढाउनको लागि हरेक सहभागिलाई कम्तिमा १ वटा प्रश्न सोधिएको छ भनेर निश्चित गर्नुहोस् ।
- सहभागिता बढाउनको लागि खोतल्ने (प्रोभिङ्ग) प्रश्नहरु सोध्नुहोस् अथवा थप व्याख्या दिने खालको प्रश्नहरु सोध्नुहोस् । उदाहरण : कसैलाई केही थप्न छ की ? अथवा अरु केही छ की ?

४. छलफलको अन्तिममा, सहभागिहरुसंग छलफलको मुख्य बुँदाहरु सम्भनको लागि सहकार्य गरि निचोड निकाल्नुहोस र अर्को पटकको परामर्श सत्रको अथवा बैठकको समय तोक्नुहोस् ।



कार्ड नं. ७

USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE
FACT
Fertility Awareness for Community Transformation

कार्ड नं. ७ : स्वास्थ्य संस्थामा श्रीमतीको प्रसव गराउदा श्रीमान्को उपस्थिति

विषय : गर्भवती महिलालाई भावनात्मक समर्थन र प्रसवको समयमा पुरुषको उपस्थिति स्वीकार्यता

चित्रको वर्णन : यी एउटा नमुना श्रीमान् हुन । आफ्नो श्रीमती गर्भवती भएको समयमा उनीहरु संधै के कस्तो भईरहेको छ भनेर कुरा गर्छन् र श्रीमतीले आफ्नो प्रसवको समयमा श्रीमान्को उपस्थितिले उनलाई खुसि गराउन सक्छ भनेर भन्छिन् । यो कुरा थाहा पाएर श्रीमान खुसि भई उनी प्रसवमा भएको समयमा उपस्थिती भई सहयोग गर्छ ।

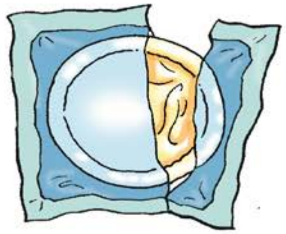
निर्देशन:

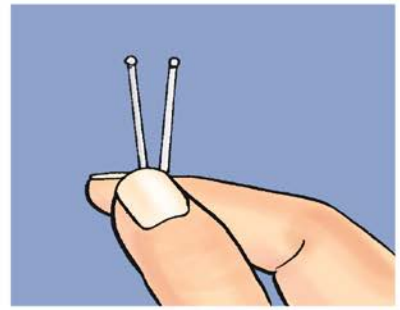
१. कार्ड देखाउनुहोस् र सहाभागीहरुलाई उनीहरुले चित्रमा के देखे भनेर सोध्नुहोस् ।
२.सहाभागीहरुलाई सोच्नको लागि १–२ मिनेट दिनुहोस् र उनिहरुको प्रतिकृया जनाउन लगाउनुहोस् ।
३.निम्न प्रश्नहरु सोध्नुहोस्

के प्रसव कोठामा महिलाको श्रीमान्को उपस्थिति स्वीकार्य हुन्छ ? किन हुन्छ/ किन हुदैन?
के महिलालाई प्रसव कोठामा आफ्नो श्रीमान्को उपस्थिति स्वीकार्य हुन्छ वा मन पर्छ ? किन हुन्छ/ किन हुदैन?
तपाईको विचारमा, प्रसवको समयमा श्रीमान्को सहभागिताले के–के फईदाहरु र बेफाईदाहरु हुनसक्छन् ?
प्रसवको समयमा श्रीमानको उपस्थितीको लागि के कुराले अफठ्यारो बनाउन सक्छ ?
के तपाईको अर्को पटकको प्रसवको समयमा आफुसंगै प्रसव कोठामा अफ्नो श्रीमान्को उपस्थिती तपाईलाई मन पर्छ वा स्वीकार्य हुन्छ ?

- सहभागिता बढाउनको लागि हरेक सहभागिलाई कम्तिमा १ वटा प्रश्न सोधिएको छ भनेर निश्चित गर्नुहोस्
- सहभागिता बढाउनको लागि खोतल्ने (प्रोभिङ्ग) प्रश्नहरु सोध्नुहोस् अथवा थप व्याख्या दिने खालको प्रश्नहरु सोध्नुहोस् । उदाहरण: कसैलाई केही थप्न छ की ? अथवा अरु केही छ की ?

४. छलफलको अन्तिममा, सहभागिहरुसंग छलफलको मुख्य बुँदाहरु सम्फनको लागि सहकार्य गरि निचोड निकाल्नुहोस् र अर्को पटकको परामर्श सत्रको अथवा बैठकको समय तोक्नुहोस् ।





कार्ड नं. ८

USAID FROM THE AMERICAN PEOPLE
FACT Fertility Awareness for Community Transformation

कार्ड नं. ८ : श्रीमान्‌ले परिवार नियोजनको साधन प्रयोग गर्नको लागि प्रत्साहन गर्छन्

चित्रको वर्णन : विशषगरी मानिसहरु छोरी भन्दा छोरा जन्माउन चाहन्छन् । यो जाडीको ३ वटा छोरीहरु छन् तव पनि श्रीमान्‌ले वच्चा नजन्माउन अथवा जन्मान्तरको लागि परिवार नियोजनको साधन प्रयोग गर्न प्रस्ताव गरीरहेको छ ।

निर्देशन:

१. कार्ड देखाउनुहोस् र सहाभागीहरुलाई उनीहरुले चित्रमा के देखे भनेर सोध्नुहोस् ।

२.सहाभागीहरुलाई सोच्नको लागि १–२ मिनेट दिनुहोस् र उनिहरुको प्रतिकृया जनाउन लगाउनुहोस् ।

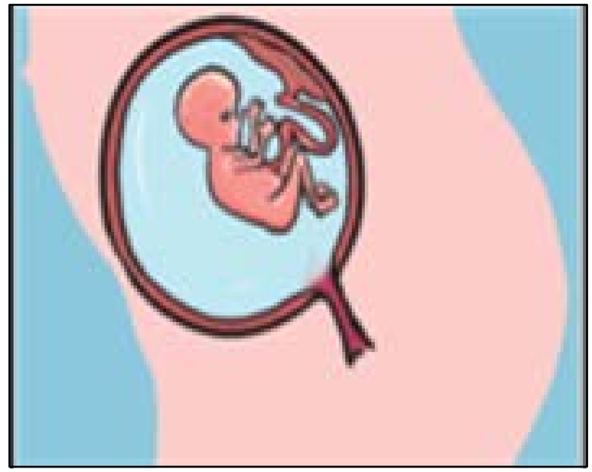
३.निम्न प्रश्नहरु सोध्नुहोस्

यदि जोडीको छोरी मात्र छ भने यसले समाजको मनिसहरुको सोचलाई कसरी प्रभावपार्न सक्छ ?
यदि श्रीमान् श्रीमतीले कहिले र कति वटा वच्चा जन्माउने भन्नेबारेमा निर्णय गरे भने यसबारेमा समाजले के सोच्न सक्छ होला ? यसले श्रीमान्‌को अधिकारमा कस्तो प्रभावपार्न सक्छ ?
यदि परिवारमा छोरा नहुँदापनि परिवार नियोजनको साधन प्रयोय गरेमा के–के फाईदाहरु र बेफाईदाहरु हुनसक्छ ?
यदि परिवारमा छोराछोरी नहुँदापनि परिवार नियोजनको साधन प्रयोय गरेमा के–के फाईदाहरु र बेफाईदाहरु हुनसक्छ ? यदि श्रीमान् धेरै जस्तो हुदैनन् भने नी ?
के तपाईले छोरा नभए पनि परिवार नियोजनको साधन प्रयोग गर्न स्वीकार गर्नुहुन्छ ?
यदि अरुले तपाईलाई अन्य दबाब दिए भने, तपाईले आफुले चाहेको परिवार नियोजन साधन प्रयोग गर्न के कुराले मद्दत गर्न सक्छ ?

- सहभागिता बढाउनको लागि हरेक सहभागिलाई कम्तिमा १ वटा प्रश्न सोधिएको छ भनेर निश्चित गर्नुहोस् ।
- सहभागिता बढाउनको लागि खोतल्ने (प्रोभिङ्ग) प्रश्नहरु सोध्नुहोस् अथवा थप व्याख्या दिने खालको प्रश्नहरु सोध्नुहोस् । उदाहरण : कसैलाई केही थप्न छ की ? अथवा अरु केही छ की ?

४. छलफलको अन्तिममा, सहभागिहरुसंग छलफलको मुख्य बुँदाहरु सम्भनको लागि सहकार्य गरि निचोड निकाल्नुहोस् र अर्को पटकको परामर्श सत्रको अथवा बैठकको समय तोक्नुहोस् ।

१ महिना



३ महिना

४ महिना

६ महिना

कार्ड नं. ९

USAID FROM THE AMERICAN PEOPLE

FACT Fertility Awareness for Community Transformation

कार्ड नं. ९ : गर्भावस्था शिशु/भ्रूण बृद्धि र महिलामा शरीरिक परिवर्तन के कस्ता हुन्छन् सोको परिचय

उद्देश्य : गर्भावस्थामा महिलाको शरीरमा वा गर्भको शिशु/भ्रूणमा केकस्तो परिवर्तन वा बृद्धि हुन्छ भनी महिलाले जान्ने मौका पाउँछ भने उनको श्रीमानले पनि सोकुरा बुझ्नाले उसको संलग्नता अझ बढि हुनसक्छ ।

- चित्रकार्ड कार्ड नं. ९ को प्रयोग गर्दै गर्भवती भएपछि महिला र उनको गर्भमा रहेको शिशुमा के कस्ता परिवर्तनहरू हुन्छन् भनी श्रीमान श्रीमती दुबैलाई बुझाउने (गर्भमा रहेको भ्रूण बृद्धि स-चित्र कार्ड नं. ९ : १ महिना, ३ महिना, ४ महिना, ६ महिना प्रयोग गर्ने) । गर्भवती महिलाले अनुभव गर्ने केही लक्षणहरू बताउने तथा यसको प्रयोग एवं व्याख्या यसरी गर्ने कि उनको श्रीमानले के गर्दा उसको श्रीमतीलाई सहयोग पुग्छ भनी सोच्न सकोस् । यदि उनको श्रीमान घरबाहिर भए, महिला आफैले उनको श्रीमानसँग फोनबाट कुराकानी गर्दा उक्त विषयवस्तुको जानकारी गराउन र संयुक्त परिवारलाई कसरी सहयोगका लागि सहभागी गराउन सकिन्छ भनी उपाय निकालून् ।
  - पहिलो त्रैमासिक :
    - थकित हुने, रिङ्गटा लाग्ने, टाउको दुख्ने हुन सक्छ ।
    - स्तनको आकार परिवर्तन– ठूलो आकार हुने, दुखे जस्तो महशुस हुन्छ । स्तनको मुन्टो वरिपरिको रंग अझ गाढा हुन्छ वा स-साना दाना जस्तो देखापर्छ ।
    - कसै कसैलाई मर्निङ्ग सिकनेस् (विहानीपखमा बान्ता आउने वा विसन्चो महशुस गर्नु) हुन्छ : विहान विहान विसन्चो हुने तर केहीले दिनभरि नै पेट विसन्चो भएको महशुस गर्छन ।
    - कसै कसैलाई वाक्वाकी वा वान्ता लाग्ने हुन्छ । यो गर्भावस्थाको प्रारम्भिक स्थिति हो र यो लामो समय हुँदैन । अदुवाको चिया वा अदुवा चपाउँनाले यसबेला सहज अनुभव हुन्छ ।
    - २४ घण्टाभन्दा पनि बढि समयसम्म वान्ता भइरहेमा, वेहोस होला जस्तो भएमा, रिङ्गटा लागेमा, कमजोर महशुस भएमा, उच्च ज्वरो आएमा, टाउको धेरै दुखेमा वा पेट दुखेमा वा रक्तस्राव भएमा तुरुन्तै स्वास्थ्यकर्मीलाई देखाउनुपर्छ ।
  - गर्भावस्थाको उत्तरार्धमा :
    - गर्भमा शिशु चल्मलाउँछ ।
    - योनीबाट तरल बग्छ तर त्यो गन्हाउँदैन र त्यसले चिलाउँदैन पनि ।
    - भोक लागिरहन्छ ।
    - स्याँस्याँ हुने वा श्वास फेर्न गाह्रो हुनसक्छ ।
    - नाक भरिने, बन्द हुने वा रगत बग्न सक्छ ।
    - पैताला, गोलिगाँठो र गोडाका नशाहरू सुन्निने हुन्छ ।
    - ढाड दुख्छ ।
    - निदाउँन गाह्रो हुन्छ ।
  - गर्भावस्थाको पछिल्लो समयमा :
    - गर्भावस्थाको खतरा तथा प्रसूतिको लक्षण वा संकेतहरू भएको स-चित्र कार्डहरू –श्रीमानका लागि सहयोगी हुने सामग्री, प्रदर्शन गरी ति लक्षणहरूको पहिचान गर्दै प्रेषणको लागि सहयोग गर्न संयुक्त परिवारमा छलफल गर्ने ।
    - जन्मको पुर्व तयारी कार्डहरू देखाउने (माथि दिइएको छ) ।
  - प्रसूतिपश्चात
    - शिशुलाई जन्म दिएको ४-६ हप्तामै सुत्केरी महिला गर्भवती हुनसक्छिन् भन्ने कुरालाई जोडदिने, विशेषगरी यदि उनले पूर्ण स्तनपान गराएकी छैनन् भने । प्रसूतिपश्चात (सुत्केरीपछि) उपयुक्त हुने साधन वा विधिको पहिचान गर्न तथा परिवार नियोजनको साधन प्रयोग गर्ने कार्यमा सहयोग गर्न श्रीमानको भूमिकाको बारेमा समेत बताउनका लागि परिवार नियोजनको स-चित्र कार्डहरू प्रयोग गर्ने ।